

为新手妈妈设计最完美的营养方案

最有效的健康直通车 最关爱女性的家庭必备健康顾问

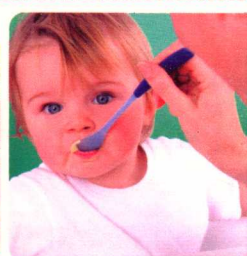
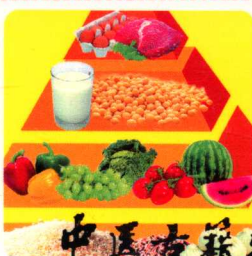
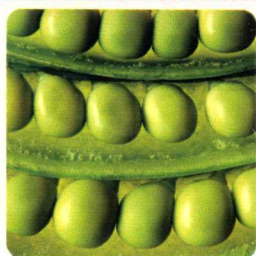
青 铜◎编著



婴幼儿营养 食谱

全方位同步营养育儿宝典

母婴健康专家鼎力推荐



中医古籍出版社

为新手妈妈设计最完美的营养方案

最有效的健康直通车 最关爱女性的家庭必备健康顾问

青 铜◎编著



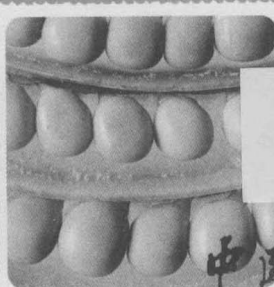
上海图书馆



婴幼儿营养 食谱

全方位同步营养育儿宝典

母婴健康专家鼎力推荐



中医学院 0668515

中医古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

图解婴幼儿营养食谱 / 青铜编著. -- 北京: 中医古籍出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5152-0379-9

I. ①图㉟ II. ①青㉟ III. ①婴幼儿-保健-食谱
IV. ①TS972.162

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 084882 号

图解婴幼儿营养食谱

青 铜 编著

责任编辑	邓永标
排版制作	腾飞文化
出版发行	中医古籍出版社
社 址	北京市东直门内南小街 16 号(100700)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	710×1000 1/16
印 张	17
字 数	320 千字
版 次	2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5152-0379-9
定 价	36.00 元

前言

怀孕对于每一位母亲来说是最期待、最渴盼的事情。当她们知道自己怀了小生命的那一刻,便会有一种庄严神圣的感觉。从此,多了一份牵挂,生活中也多了一种希冀。在这美丽动人的历程中,她们会体会到将为人母的喜悦和骄傲。小宝贝出生以后,怎样安排他们的生活,这是每一位将为人母者所迫切知道的。

“十月怀胎,一朝分娩。”每一个生命的到来,都是一个全新的开始。最初的喜悦和憧憬过后,面对那稚嫩的小生命时,应该怎样计划呢?这朵娇嫩的花,无论在阳光中,还是在风雨里,都很容易受伤。在生养、哺育孩子的过程中安全顺利,一切如意是每位父母都希望做到的。父母必须做到科学怀孕、科学分娩、科学喂养、科学护理。只有这样,才能以最佳的方法培养出最聪明、最健康的宝宝。这样,孩子在起跑线上比别人领先一步,也为日后的健康成长打下了坚实的基础。

《图解婴幼儿营养食谱》就是根据婴幼儿不同生长发育阶段的特点,阐述婴幼儿不同阶段所需要的营养素种类以及哪些食物里富含这些营养素。本书根据营养素的配餐源,科学、系统、全面地介绍婴幼儿营养食谱,认真总结了婴幼儿营养调理的方法,以及相关的饮食禁忌,并为父母精心整合了适合婴幼儿营养需要的营养食谱。本书结构简单明了,易于查阅;内容丰富实用,涵盖面广。从新生儿时期到学龄前,是孩子们生命的奠基阶段,这一阶段的饮食营养,其重要性是毋庸置疑的。编者真诚地希望,本书能成为你育儿道路上一个足智多谋的好帮手!



目 录

CONTENTS

第一篇

营养合理，宝宝聪明又健康

第一章

婴幼儿的生理特点

婴儿期的生理特点	2
幼儿期	3
宝宝体格发育的特点	3
婴幼儿头部的发育特征	5
婴幼儿胸部发育状况	5
婴幼儿视力发育状况	6
婴幼儿听觉发育状况	7
婴幼儿味觉嗅觉发育状况	7
婴幼儿牙齿发育状况	8
婴幼儿脊柱发育状况	8
正常足月儿的发育指标	9
宝宝的体重增长情况	9
不同胎龄新生儿的外貌特征	10
婴幼儿期的特点	11
出生第1周宝宝的生理特点	11
新生儿第2周的生理特点	12
新生儿第3~4周的生理特点	12

早产儿的生理特点	13
4~6个月宝宝的发育特点	15
什么时候给新生儿喂奶	16
宝宝饭菜的基本原则	17
宝宝饮食安全需注意的问题	17
合理搭配宝宝的主食和辅食	18

第二章

婴幼儿生长必需的营养物质

水	20
蛋白质	20
脂肪	23
脂肪含量较多的食物	24
碳水化合物	24
矿物质	26
维生素	28
膳食纤维	30
认识蔬菜的营养价值	30

第二篇

新生儿喂养有妙招

第一章

新生儿的母乳喂养

两个月婴儿的喂养	32
新生儿开奶的最佳时间	32
母乳喂养的优点	33
初乳有哪些营养	34
喂奶的次数及时间	35
人工喂养注意事项	36
母亲在什么情况下不宜哺乳	37
做好母乳喂养的准备	37
保证母乳充足的方法	38
帮助宝宝正确吸吮母乳	39
夜间授乳的注意要点	39
各阶段母乳营养的区别	39
怎样安排授乳时间	40
母乳喂哺时的姿势	41
宝宝吐奶、溢奶怎么办	41
给宝宝喂水应注意什么	42
母乳质量巧改善	43
蛋白质的补充	44
宝宝拒绝吃奶该怎么办	44
新生儿不宜使用的药物	45
应当注意哺乳期用药	46
影响母乳成分的因素	46
继续母乳喂养	47
宝宝能不能吃别人的奶	47

新生儿脂肪的补充	48
双胞胎新生儿的喂养方法	48
宝宝患有麻疹的饮食禁忌	49

第二章

新生儿断奶营养食谱

肝泥粥	50
肉末胡萝卜汤	50
蔬菜豆腐泥	51
奶油豆腐	51
南瓜羹	51
骨汤面	51
牛奶麦片粥	52
蒲公英粥	52
核桃汁	52
菜泥	53
米汤	53
苹果泥	53
牛奶香蕉糊	54
果泥	54
牛奶玉米粥	54
薯蓉	55
蛋黄粥	55
蔬菜泥	55
黄金米粥	56
鸡内金粥	56

党参炒米饮	57	玉米粥	67
牛肚粥	57	鲜味汤粥	67
小米山药粥	57	牛奶蛋黄粥	68
山药瘦肉粥	57	白糖芝麻糊	68
山楂蜜膏	58	什锦蔬菜粥	69
山萸肉粥	58	蛋黄泥	69
猪肚粥	58	鸡茸南瓜泥	69
肝糊	59	鱼肉末	69
土豆鸡肉泥	59	蔬果饼干泥	70
苹果米粉	59	虾肉泥	70
豌豆泥白米粥	59	山药大枣泥	70
肝粉猪肉泥	60	鱼泥	71
小白菜肝泥米糊	60	大白菜肉末	71
浓米汤	60	蒸番茄	71
挂面汤	61	煮鸡蛋	72
烂米粥	61	碎菜	72
肉末菜粥	61	鱼肉松粥	72
胡萝卜粥	62	鱼香粥	73
大米蛋花粥	62	猪肝粥	73
豌豆泥鸡蛋卷	62	胡萝卜泥土豆泥饭	73
鸡蛋面片汤	63	鸡肝粥	74
蔬菜汁	63	脊肉粥	74
鸡肉粥	63	草莓乳糕	74
蛋黄米粉	64	火腿马铃薯泥	75
鸡肝泥	64	蛋黄马铃薯泥	75
土豆泥	65	香蕉乳酪糊	75
南瓜泥	65	虾皮紫菜蛋汤	76
牛奶香蕉糊	65	海米冬瓜汤	76
青豌豆拌土豆泥	66	豆沙包	77
西瓜汁	66	三鲜馅包子	77
大米粥	66	葱油虾仁面	77
牛奶粥	67	新榨橘汁	78

炒心花	78	绿豆芽炒韭菜	83
五香猪腰	79	三鲜蛋羹	84
肉丝炒甜椒	79	肉末豆腐	84
西红柿炒鸡蛋	80	核桃汁	84
麦参粥	80	韭菜炒肉	85
炒红薯泥	80	饴糖大米粥	85
白菊花粥	81	小麦粥	86
海带炖豆腐	81	混合菜糊	86
牛奶蛋汤	82	软煎鸡肝	86
黄豆排骨汤	82	虾皮紫菜蛋汤	87
油菜水	82	海米冬瓜汤	87
奶汁豆腐	83	栗子山药姜枣粥	87
蜜糖饼	83		

第三篇

1~2岁幼儿的健康厨房

第一章

1~2岁幼儿的喂养

幼儿1岁零1~3个月的营养方案	90	合理的辅食	96
幼儿1岁零4~6个月的喂养指导	91	营养物质的其他作用	97
幼儿1岁7~9个月的营养方案	92	人工喂养要注意喂水	98
幼儿1岁零10个月~2岁的喂养指导	93	婴幼儿所需的营养物质	98
1~2岁幼儿饮食制作原则	94	幼儿消化系统的特点	98
1~2岁幼儿的饮食安排	94	幼儿吃鸡蛋不能太多	99
1~2岁宝宝营养需要量	95	有助预防龋齿的食物	100
需要人工喂养的情况	96	需要补充药物性维生素的情况	101
		营养调配	101
		培养宝宝良好的饮食习惯	102
		宝宝总是断不了母乳怎么办	103
		吃糖过多有害处	104
		有助强壮骨骼的食物	104

添加蛋黄应注意什么	105	什锦猪肉菜末	120
油炸食品不宜多吃	106	双色蛋	120
怎样培养宝宝自己用匙吃饭	107	豆豉牛肉	121
碳水化合物解析	108	坚果红薯粥	121
有助增强记忆和思维能力的食物	108	肉末卷心菜	122
幼儿食品巧烹调	108	红小豆米粥	122
如何为宝宝平衡膳食	110	蛋花豌豆粥	122
宝宝营养不良怎么办	111	白芸豆粥	122
合理摄入脂肪食品	111	蛋花米饭	123
不可或缺的矿物质	112	鸡肝胡萝卜泥	124
第二章		小米粥	124
1~2岁幼儿营养食谱		鸡肉土豆胡萝卜泥	124
双豆粥	114	蛋黄粥	125
鲜奶蛋粥	114	水果豆腐	125
什锦蛋羹粥	115	水果藕粉	125
香蕉奶糊	115	梨汁粥	126
胡萝卜糊	115	白菜鸡茸羹	126
栗子粥	116	烧茄泥	126
土豆苹果糊	116	饴糖大米粥	127
汤面	116	家常豆腐	127
鸡蛋粥	117	虾皮烧菜花	127
牛肉粥	117	鸡蛋羹	128
燕麦片粥	117	豆沙包	128
枳术肉金饼	118	猪肉菜包	129
参芪二芽炖乳鸽	118	葱油虾仁面	129
肉丝蔬菜面	118	葡萄干粥	130
白菜面条	119	鸡汤南瓜	130
金针菇鸡肉面	119	肝黄粥	130
肉泥米粉	119	红枣山药粥	131
青菜肉末面条	120	青菜蛋饭	131
		猪血粥	131
		炸白薯条	132

青豆泥	132	苋菜水	136
红小豆泥	132	三色肝米粥	136
肉末肝泥	133	蛋黄豌豆糊	137
米肝粥	133	山楂汁	137
肉末茄泥	133	鸡蛋柠檬汤	137
黄瓜泥鳅汤	134	核桃鸭子	138
山药桂圆炖甲鱼	134	莴笋炒肉丝	138
芹菜红枣汤	134	青椒炒肉丝	139
鲜菠菜水	135	番茄丸子	139
调中健脾馅包	135	猪肝炒黄瓜	139
丹参田鸡汤	135	淮莲汤	140
竹叶粥	136		

第四篇

2~3岁幼儿的饮食搭配

第一章

2~3岁幼儿的喂养

幼儿2岁零1~3个月的喂养指导	142	牛奶不可与药物同服	150
幼儿2岁零4~6个月营养方案	143	宝宝为什么食欲不振	151
幼儿2岁零7~9个月的喂养指导	144	人工营养物质要适量	151
幼儿2岁零10个月至3岁的营养方案	145	孩子长个儿的营养供给方法	152
细心纠正2~3岁宝宝食欲不振	146	宝宝不宜吃过多彩色食品	153
3岁宝宝特点	146	社交能力	154
适度的餐桌礼仪	147	哪些食品有助宝宝长高	154
宝宝仍离不开奶瓶怎么办	149	宝宝不宜多吃冷饮	155
常给宝宝吃些紫菜	149	增强宝宝御寒能力的食物有哪些	156
		宝宝睡眠不踏实,不能一“钙”而论	156
		膳食品种多样化对孩子的好处	157
		不要让宝宝暴饮暴食	158

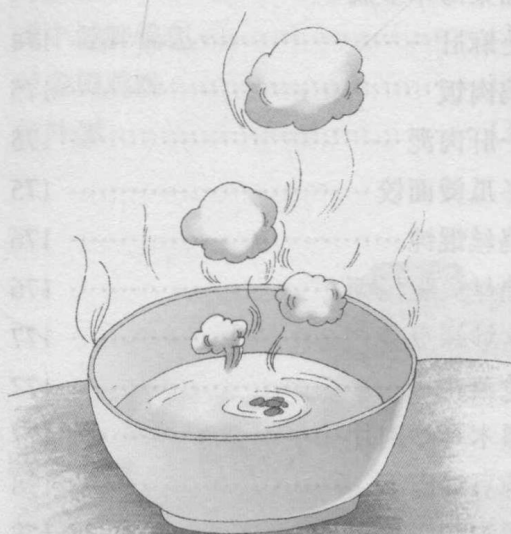
吃水果能代替吃蔬菜吗·····	158	紫菜蛋卷·····	171
减少营养的流失·····	159	红枣花生粥·····	171
不要盲目限制脂肪摄入量·····	159	鲢鱼肉丸汤·····	171
怎样为宝宝合理烹调食物·····	160	黑芝麻花生粥·····	172
宝宝应少吃动物肝肾·····	161	蜂蜜大米饭·····	172
宝宝不宜吃哪些食物·····	161	豆腐软饭·····	173
患有水痘的宝宝的饮食禁忌·····	162	肉末软饭·····	173

第二章

2~3岁幼儿的营养食谱

扁豆泥·····	163	鸡肉饭·····	175
菠菜泥·····	163	一肝肉泥·····	175
香蕉泥·····	164	冬瓜烫面饺·····	175
大枣泥·····	164	鸡丝馄饨·····	176
南瓜糊·····	164	鸡丝火腿汤面·····	176
胡萝卜苹果泥·····	165	素炒绿豆芽·····	177
南瓜泥·····	165	炆菜花·····	177
红薯泥·····	165	黑木耳炒肉片·····	177
蛋花豆腐羹·····	166	豌豆炒肉丁·····	178
三丁米饭·····	166	翡翠蛋饼·····	178
白菜面糊·····	167	鸡汤南瓜·····	179
鱼菜米糊·····	167	红枣山药粥·····	179
鸡肝糊·····	167	牛奶土豆泥·····	179
鸡内金山楂面饼·····	167	荠菜馄饨·····	179
白术粥·····	168	碗蜂糕·····	180
骨头汤焖饭·····	168	千层糕·····	180
牛乳粥·····	169	天津包·····	180
鸡肝面饼·····	169	土豆盒·····	181
猪肝山药面皮·····	169	什锦甜粥·····	182
冬瓜羊肉丸子汤·····	170	蘑菇盒·····	182
山药羊肉汤·····	170	松花肉·····	183
蛋花紫菜汤·····	170	胡萝卜泥·····	183

丸子烧白菜·····	184	百花蛋羹·····	190
菠菜蛋羹·····	184	黄鱼汤·····	191
鱼肉豆腐羹·····	184	枣泥桂圆羹·····	191
猪肉豆腐羹·····	185	奶油菜花·····	191
生菜肉末羹·····	185	杂粮米粥·····	192
杏仁苹果豆腐羹·····	185	青椒肉块·····	192
番茄鱼排·····	186	虾仁炒扁豆·····	193
猪肝泥豆腐羹·····	186	莴笋炒肉丝·····	193



番茄丸子·····	193
猪肝炒黄瓜·····	194
金银蛋饺·····	194
虾米菜花·····	195
香肠炒蛋·····	195
牛肝拌番茄·····	195
栗子粥·····	196
鱼肉牛奶粥·····	196
芋头粥·····	196
蔬菜鸡肉羹·····	197
栗子粥·····	197
排骨焖菜头·····	197
乳粥·····	198

鱼肉羹·····	186
松子肉羹·····	187
什锦粥·····	187
肝泥蛋黄粥·····	187
核桃仁粥·····	188
青菜香菇鸡肉粥·····	188
花生芝麻粥·····	188
百果粥·····	188
牛奶香蕉糊·····	189
什锦豆腐·····	189
肉松·····	190

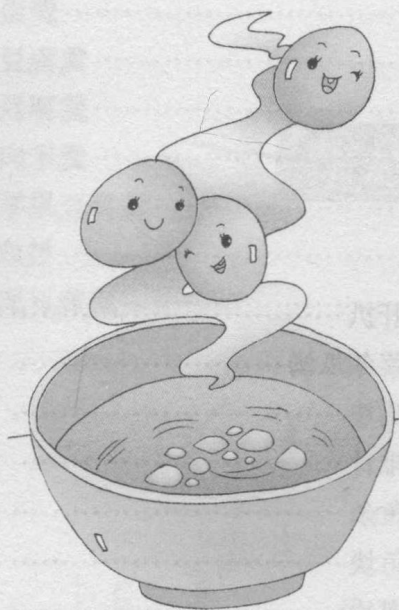
第五篇

婴幼儿疾病调理食谱

第一章

营养性疾病调理食谱

猪肝红枣粥	200	番茄肝扒	208
猪肝绿豆粥	200	小白菜冬瓜汤	208
菟丝子粥	201	粉蒸鸡块	209
雀儿药粥	201	清蒸排骨	209
枸杞猪肝鹌鹑汤	201	番茄鱼条	209
菠萝汁红薯	202	红烧鱼块	210
枣仁蛋汤	202	软熘肉片	210
水炒鸡蛋	202	肉末腐丝	211
韭菜炒蛋	203	菠萝奶羹	211
肉末胡萝卜炖豆腐	203	三色鸡片	212
肉末烧茄子	203	茄汁鸡蛋	212
绿豆芽炒肉丝	204	葱白粥	212
炸熘肝尖	204	紫苏粥	213
奶汁生菜	205	姜蜜饮	213
多彩豆腐糊	205	菜根姜片饮	213
西红柿肝末	205	荆芥防风粥	213
橘子汁番茄	206	肉末菜卷	214
水蜜桃泥	206	银锭包金	214
鱼汤蒸蛋	206	梅花粥	215
鱼松	207	赤小豆汤	215
茄泥豆腐	207	西红柿鱼粥	215
鲜虾肉泥	207	美味牛肉汤	215
虾仁菜花	207	苋菜汁	216
		豆腐蛋羹	216
		蛋黄羹	217



牛奶蛋羹	217
橘子糊	217
豆腐糊	217
冬瓜蛋花汤	218
玉米瘦肉汤	218
海米冬瓜汤	218
软煎鱼	219
猪肝丸子	219
苹果色拉	220
虾仁豆腐	220
番茄土豆	220
海鲜鸡茸炖萝卜	221
肉汤焖鱼	221
香薷粥	221
豆豉瘦肉汤	222
扁豆香荷饮	222
葱白姜草汤	222
桑杏萝卜蜜	222

茭白炒鸡蛋	223
肉片烧西葫芦	223
拌双丝	224
酱味猪肝泥	224
肉丝拌芹菜	224
雪梨红糖水	225
拌素什锦	225
鸡蛋松	225
炒木耳肉片	226
樱桃肉	226
生地黄芩蜜	226
苦瓜麦冬泥	227
海带绿豆甜汤	227
生地藕汁蜜	227
黑芝麻芫荽鸡蛋羹	228
石榴牛奶冰霜	228
菊花竹叶饮	228
冬瓜汁	229
香蕉蜂蜜奶汁	229
芹菜汁	229
海蜇荸荠汤	230
蜂蜜萝卜汤	230
炸酱面	230
馅饼	231
小米面蜂糕	231
玉米面丝糕	231
西瓜汁	232
果丁小甜窝头	232
八宝饭	232
小肉丸	233
猪血豆腐汤	233
胡萝卜肉末汤	233

珍珠汤·····	234
梨汁·····	234
虾皮紫菜肉末汤·····	234
虾肉鸡蛋挂面·····	235
番茄面·····	235
鸭血面·····	235
炒虾皮豆腐·····	235
海米炒油菜·····	236
萝卜汁·····	236

第二章

其他类疾病调理食谱

绿豆粳米粥·····	237
青豆小麦粥·····	237
玉米须·····	237
薏米粳米粥·····	238
桑葚葡萄粥·····	238
余三文鱼片·····	238
炒菠菜碎·····	239
胡萝卜汁·····	239
苹果草莓粥·····	239
鲜桃麦片粥·····	240
米粉粥·····	240
蛋黄糯米粥·····	240
菠萝汁·····	241
赤白二豆沙·····	241
虾米菜花·····	241
煎西红柿·····	242
面包干·····	242
冰糖莲子梨·····	242
奶油鸡肉豆腐·····	243
山药香菇肉丸·····	243

黄龙羊肉汤·····	243
鸡汤煮饺子·····	244
黄芪当归炖猪心·····	244
菠菜猪肝汤·····	244
黄明胶红枣粥·····	245
猪血粥·····	245
萝卜鸡·····	245
宝宝四喜丸子·····	245
鸡肝肉饼·····	246
银菊葛根粥·····	246
川贝百合汤·····	246
胡萝卜香菇饮·····	247
麦冬粥·····	247
花样鸡蛋·····	247
葛根升麻粥·····	248
牛奶蛋·····	248
鱼蛋饼·····	248



苹果沙拉·····	249	白薯香蕉·····	253
西瓜酸奶·····	249	木耳饭·····	253
什锦猪肉菜末·····	249	猪肉饼·····	253
红薯泥粥·····	250	青叶薄荷粥·····	254
西红柿特色饭卷·····	250	紫草白术饮·····	254
奶油粥·····	250	胡萝卜菠菜鸡汤·····	254
青菜粥·····	251	百合蜜·····	254
豆腐烩饭·····	251	奶油热丸汤·····	255
桂花甜藕粥·····	251	南瓜橘汁汤·····	255
番茄鱼·····	252	肉末豆腐羹·····	255
腊肠西红柿·····	252	菜泥·····	256
芝麻萝卜·····	252	雪梨炖冰糖·····	256

第一篇

营养合理, 宝宝聪明又健康

